

——一本触及男人灵魂的书，畅销全球二十年——

The Way of the Superior Man

高级男人手册

像拥抱女人一样拥抱生活

[美] 大卫·戴达 David Deida / 著
刘显蜀 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

The Way of the Superior Man

高级男人手册

像拥抱女人一样拥抱生活

[美] 大卫·戴达 David Deida/著
刘显蜀/译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

高级男人手册：像拥抱女人一样拥抱生活 / (美)大卫·戴达著；刘显蜀译。

-- 北京：北京联合出版公司，2018.1

ISBN 978-7-5596-0294-7

I. ①高… II. ①大… ②刘… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088056号

THE WAY OF THE SUPERIOR MAN: A SPIRITUAL GUIDE TO MASTERING THE CHALLENGES OF WOMEN, WORK, AND SEXUAL DESIRE by DAVID DEIDA

Copyright: © 1997, 2004, 2017 DAVID DEIDA. This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

This edition arranged with SOUNDS TRUE through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Beijing ZhengQingYuanLiu Culture Development Co., Ltd

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2017-2518号

高级男人手册：像拥抱女人一样拥抱生活

THE WAY OF THE SUPERIOR MAN

著 者：[美]大卫·戴达

译 者：刘显蜀

责任编辑：咎亚会 夏应鹏

封面设计：平 平

装帧设计：季 群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数190千字 710毫米×1000毫米 1/16 13.75印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0294-7

定价：39.80元

版权所有，侵权必究

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832

像拥抱女人一样 拥抱生活

鉴定一个男人是否高级，女人是最有发言权的。

毕竟女人是男人的最爱，也是他最大的挑战，如何应对来自女人的诱惑和挑战，一个男人的高下可以立判。

男人的生活中不能没有女人，但高级男人不会眼睛只盯着女人，没有别的追求。

男人的生命中有两件事情最为重要：一是女人，一是事业。

一个男人以什么样的态度去拥抱女人，就会用什么样的态度去拥抱生活，因为进入女人与进入生活的方式是一样的：都需要男人敞开心扉，付出真诚、激情、爱、勇气和耐心。

每个男人都是用抚摸女人肌肤的手，在抚摸生活。

当你的女人喋喋不休地抱怨，或者歇斯底里地怒吼，令你感到厌恶和可怕的时候，如果你采取的方式是敷衍了事，或者借故躲开，那么，你在面对工作上的困难和烦恼时，也会如法炮制。

高级男人会通过女人来磨砺自己的勇气、耐心和品性。他们既懂女

人，又懂生活。当女人冲他们抱怨和歇斯底里的时候，他们不会逃避和退缩，也不会根据字面意思去理解她们抱怨的内容，他们知道女人有话不会直接说，总是喜欢通过旁敲侧击的方式泄露天机。所以，他们会把女人的抱怨当圣旨去聆听，虔诚而庄重，但不会当圣旨去执行，而是透过那些烦不胜烦的声音，进入她们内心的深处，让她们敞开心扉，像花儿一样绽放。同时，他们也能像热爱自己的女人一样去热爱生活，不管生活如何纷纷扰扰，如何欺骗他们、刺痛他们，他们都会英勇无畏，冲破一切阻碍，不屈不挠，在这个世界获得最真实的存在。

《高级男人手册》所说的高级男人不是指物质上的富有，或者地位上的显赫，而是指精神上的超越和行为上的高贵。一个腰缠万贯的人可能很卑劣，而一个身陷囹圄的人则可能很高贵。一个地位显赫的人可能是渣男，而一个过着平常生活的人则可能是真正意义上的高级男人。

高级男人不一定要做什么惊天动地的大事，但必须在普通的生活中表达自我的存在和真实的内心，从生活一个个转瞬即逝的片段中感受生命的壮阔。他们知道，如果不能从日常生活中获得一种领悟，并带着这种领悟高屋建瓴地去看生活，那么，他们就会被困在生活的沟沟坎坎中，为鸡毛蒜皮的小事而生气，为泥泞的道路而焦虑。这样一来，他们的精神永远无法获得超然和笃定，气度永远不会变得高贵和坚韧，行为永远不会变得高雅和从容。

《高级男人手册》自出版以来，二十多个年头过去了。如今在美国，人们时常可以看见这一幕：

当男孩变成男人时，一些父亲会送他们两件礼物：一件是枪，一件是

这本书。

枪，象征了男人的勇敢、阳刚和血性；而书则是一种精神上的提升。

通过这本书，父亲想让儿子明白：18岁之前，你的自由和尊严是父亲在替你镇守；而18岁之后，你要自己独立去捍卫，这需要你变得勇敢。但是，真正的勇敢不是面对恐惧时莽撞行事，以致掉下悬崖，而是在恐惧的边界，慢慢前行，一点一点突破自己的界限，提升生命的层次。

当然，父亲在儿子18岁成年时送这本书，并不意味着它浅显易懂。实际上，该书的每一章、每一节，甚至每一句，都需要男人用一生的经历去解读。

在生命的历程中，无论是对待女人，还是生活，男人都必须竭尽全力，呈现真实的自我，释放内心最深层次的勇气、天分、激情、渴望和爱。当你用生命去爱你的女人和这个世界时，你的生命也将在爱中获得突破和超越，跃上更高的层次。这时，虽然你在生活之中，却已经活在了生活之上。

这就是通往高级男人的路！

前言

在新版《高级男人手册》发行之际，出版商请我再写一篇前言。

我的写作初衷是为男性及其爱侣提供一本实用指南，与读者分享我在生活中获得的经验和教训，尤其是男人在应对来自女性、工作和情欲方面的挑战时，如何获得心灵的成长和升华。

多年以来，众多男人和女人读过这本书。他们的性取向大相径庭：异性恋的、同性恋的、单身的、已婚的。我确信本书讲述的内容对他们有切实可行的效用。今天，无论是性还是精神领域都有许多变化，变化之大令人眼花缭乱，以致颇感困惑。所以，本书的内容或许比之前更能启迪人心。

本书中的一个重要启示是：我们具有不断学习和发展的能力，在这所学校里，我们必须学会艺术地对待爱情和工作。

通过本书介绍的方法，我收获了爱情，掌握了性爱的技巧，还做了自己喜欢的事情，取得了丰厚的报酬。我能做到的，你也能做到。

在你目前的欲望得到满足、目标实现之后，你就会获得真正的成长，并且能够敞开心扉迎接人生的下一个篇章。

长大以后，你孩提时代钟爱的事物不再具有吸引力。现在你对某个事物

正感兴趣，但你的注意力迟早会转移。这种改变是自然的，也是有益的。改变，意味着突破和超越。我们天生就在不断地改变着兴趣和欲望——包括对金钱、性和亲密关系的兴趣和欲望，体验并升华各种兴趣和欲望。

《高级男人手册》给读者及其伴侣讲述了人生的某个阶段必须掌握的知识，以便抵达生活的下一站。抵达新站点之后，思想像感觉一样通透，身体像光线一样轻盈。学了本书的内容后，人们将获得真正的成长。不过，我们得按顺序来，先讲最重要的问题——全身心地投入生活；知晓内心深藏的目标；发挥你拥有的天赋；享受性爱，它是通往妙不可言的爱情殿堂的入口；为朋友效力，帮助朋友成长。

生活中交织着令人激动的成功和令人痛苦的绝望，这都是我们必然要经历的。当你掌握了相应的方法，懂得了如何应对来自女性、工作和情欲的种种挑战之后，你就可以放下一切，甚至忘掉自己的存在。

最终，高级男人的方式会使一切被感受过和经历过的事情都成为过去——别人曾这样告诉过我，现在我也要提前告诉你。

好吧，就从你的亲身感受开始吧。我就是这样开始的。我的老师和生活让我逐渐明白一个道理：作为男人，我的人生之路充满了无穷无尽的可能——这就是本书各章的内容。随着你阅历的增长，你将踏上自己特有的人生之路，所有经历和体验都将超出预想。

这就是我为新版前言写的小结：不要等待，感受一切，刻骨铭心地爱，当给予时且给予，当放弃时且放弃。

当你觉得有一种力量在驱使时，就周而复始地做，反复做。

人生之路冥冥渺渺，不可尽言，却广阔无垠。



前言 / 001

Part 01

男人的方式

不要指望事情更容易，只能指望自己更强大 / 002

受伤之后一蹶不振不是男人该有的样子 / 006

拼爹，就当你没爹 / 008

所谓极限，就是恐惧把你逼停的地方 / 011

你在生活之中，要活在生活之上 / 014

男人要听女人的话，但必须自己做决定 / 017

男人的格局不要限在一个“情”字里 / 020

在恐惧的边界，你要慢行 / 022

像拥抱女人一样拥抱生活 / 025

朋友的话即使尖锐得像匕首，你也要听 / 029

如果你不知道自己的目标就去找，现在就去 / 032

在生活的段落中，你要明白何时用句号，何时用逗号 / 034

没有事业心的男人是不完整的 / 040

不领悟生命，就是浪费生命 / 044

女人是男人的考官，抱怨是她的一道考题 / 047

Part 02

如何对待女人，可以看出 一个男人是否高级

不要给女人讲事实，她更看重感受 / 054

男人在挑战中成长，女人在赞美中变美 / 057

男人的价值在于能帮助女人打开心扉 / 060

女人90%的情绪问题，是因为她们感受不到爱 / 064

永远不要指望女人会用男人的方式解决问题 / 067

你对待女人的方式，就是世界对待你的方式 / 072

假如你的女人把自己当成男人，你就什么都不是 / 075

Part 03

高级男人既懂女人，也懂生活

喜欢女人，证明你是个男人 / 080

不要指望女人既风姿绰约，又理智冷静 / 084

不要把你心爱的女人当成事业上的炮灰 / 090

花心是男人的本性，但自律是男人的生命 / 094

学会欣赏女人，而不是占有女人 / 097

女人都是有温度的，你喜欢偏冷的还是偏热的 / 100

Part 04

女人想要的，不是她说出来的

选择一个选择你的女人 / 106

女人想要的，不是她说出来的 / 108

女人有话不会直说，总是旁敲侧击泄露天机 / 113

男人要把自己的女人放在心上，然后再去闯荡世界 / 118

如果你现在令她失望，你过去表现再好也会被一笔勾销 / 122

你的女人太强势，都是因为你太弱了 / 124

Part 05

男人的背面

释放让男人快乐，得到让女人幸福 / 130

你对性爱的态度体现了你对整个生命的态度 / 134

你的女人渴望你拥有“杀手”的魅力 / 139

经得起女人的考验，才扛得住生活的打击 / 142

Part 06

女人的背面

一些男人为什么缺乏吸引力 / 148

女人是一朵花，40岁更优雅 / 150

将情欲升华为生命的礼物 / 153

男人的退却会让女人的心荒芜 / 156

以她的吸引力为箭，穿透表面直达根源 / 161

Part 07

唤醒身体，在爱中修行

美好的事物需要等待，包括性爱 / 168

用深呼吸抵达生命的深度 / 173

不要向下释放，要让快感沿着脊椎向上传递 / 178

Part 08

她自由了，你也自由

既然你不像女人，就别要求你的女人像男人 / 186

独立，并不是让你的女人独自难过 / 191

把握生命的方向是男人的头等大事 / 195

男女都需要充电，但需要不同的电源 / 198

全身心爱你的女人，全身心爱这个世界 / 203



男人的方式

part

①

要知道，生活不是等待困难过去，
而是要学会在困难中负重前行。

真正的男子汉，
不会指望事情更容易，
只会指望自己更强大。

不要指望事情更容易， 只能指望自己更强大

在男人的生命中有两件事情最为重要：一是女人，一是工作（或事业）。

对于女人，男人常常会做出误判，认为：“总有一天她能懂事一些，成熟起来，不再抱怨。”

对于工作，大多数男人都相信自己总有一天能够如愿以偿，认为：“现在时机和条件都不成熟，总有一天我会放下手中这份不得已的工作，去做自己想做的事。”

事实并非如此。

指望事情最终会自动发生重大转变是不现实的，因为它们并不会如你所愿。只要生活还在继续，我们就要迎接它的挑战，而不是等待。等待使一切原地踏步，行动才会带来改变。与其逃避、退缩、在幻想中一天天拖延，不如充分施展自己的才华，一路向前。

对于女人，男人千万不要心存幻想，认为自己什么都不用做，只需要等待，随着时光的流逝，女人将不再抱怨。其实，这只是男人的一厢情愿。高级男人不会消极等待，也不会主动去改变女人，因为他知道这一切都是徒劳。他会接纳女人现在的样子，一直到永远。如果你确实无法忍受她的举止和情绪，那么你可以选择离开她，不再回头；如果她只是令你感到不快和烦恼，那你就要做好她永远都会是这个样子的心理准备。在男人眼里，女人永远都是爱抱怨、不消停的。

如果你想改变自己的女人，让她不再_____（此处由你填空），你要放松下来，轻抚她，让她感受到你的爱，告诉她，当她……的时候（省略号为你之前填写的内容），你爱死她了。你可以拥抱她，也可以对抗她，最不济对她大喊大叫也行，但不要试图让她改掉你所讨厌的毛病。你要向妻子表达爱意，但不要指望她身上恼人的地方消失不见。女人永远不会让你消停。她们总爱没完没了地看没头没脑的情感电视剧，那么你努力发现其中的幽默就好了。你展现出的爱意可能促使她改变自己，但是你试图改变她的努力必将遭遇失败，那深深的挫败感会让你挥之不去。

对于工作和事业，男人也不要指望什么事情都会一帆风顺。人生有太多的无奈、太多的感慨。面对强大的现实，痛苦和烦恼会接踵而至，源源不断，所以，不要天真地幻想着它们可以自行消失，从而放纵灵魂在得过且过的安逸中等待。要谨记：“痛苦和烦恼不会从生活中消失，只能消失在生活里。”

人生最大的失败是不开始。很多男人确实是在苦苦追求功成名就，

然而总是停留在口头上：等我积蓄了更多金钱做资本，我一定去努力创业；等我结了婚，一定努力工作挣钱养家；等孩子长大成人，我一定去实现自己的夙愿……然而现实很骨感，这些人仿佛永远只是人生的旁观者，他们有着太多的借口阻挡自己追逐梦想的脚步。

梦想不可储存，成功不可期待，别为不行动找借口，而是要寻找开始行动的理由。从现在开始，每天至少用一个小时来完成你计划中的一部分。不要被“总有一天一切都会变好”这种谎言欺骗。要做那些你想做的事，做那些应该做却一直被你搁置的事，做你今生必须做的事，就是现在。这些事你现在不做，也就一辈子不会做了。等待，只会让机遇稍纵即逝；拖延，只会让成功失之交臂。

也许现在的你的确很忙，也很累，但每天抽出一个小时应该还是可以的吧，那就用这一个小时去做你真正想做、内心认为非做不可的事情。如果你做不到，说明你只不过是个善于憧憬未来的幻想家而已。虽然日常生活常常让人有力不从心之感，但作为男人，就要勇敢面对，要用自己的原则去选择属于自己的生活，对人生所必须解决的事情，要立刻下手、雷厉风行。避免拖延最有力的武器就是行动起来。大部分拖延都是因为缺乏自律以及变通精神。拖延造成的无用感和空虚感，最终会摧毁一个人的意志。

如果一个男人决心去实现自己的愿望，囊中羞涩和家庭负担永远都无法阻挡他前行的步伐，而一个不思进取的男人则会轻易找到借口，裹足不前。对于男人来说，最可悲的莫过于胸怀大志却虚度光阴；渴望人生如意却故步自封；对自己不够满意，但又自我安慰今天